

24.046 Šalát z čínskej kapusty s pomarančom 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
čínska kapusta	3,50	3,15	6,00	5,40	6,00	5,40	8,00	7,20
sirup pomarančový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
pomaranče	2,00	1,40	5,00	3,50	5,00	3,50	6,00	4,20
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	50		90		90		110	

Výrobný postup

Očistenú, umytú kapustu pokrájame na rezance, osolíme, necháme odstáť. Pridáme očistené pokrájané pomaranče, pomarančový sirup, cukor, olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	146	35	0,51	0,6	0,3	6,1	1,0	20,4	0,3	0,01	0,0	0,0	18,5	0,0
B	256	62	0,97	1,2	0,6	10,1	2,0	39,4	0,7	0,02	0,0	0,0	37,3	0,0
C	256	62	0,97	1,2	0,6	10,1	2,0	39,4	0,7	0,02	0,0	0,0	37,3	0,0
D	353	85	1,25	1,8	0,9	14,0	2,5	50,7	0,9	0,03	0,1	0,0	47,4	0,0